

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
**«Российский государственный
университет социальных технологий»**
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности
Е.В. Богдалова

«12 ~~января~~ ^{При} 2026г.



**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

(для поступающих на направление подготовки 49.04.02 Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

(УРОВЕНЬ МАГИСТРАТУРЫ)

(для вступительных испытаний, проводимых университетом самостоятельно)

Москва

2026

Структура программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы по основным разделам.
3. Структура и порядок проведения вступительного испытания.
4. Критерии оценивания результатов вступительного испытания.

Шкалирование результатов.

5. Список рекомендуемой литературы при подготовке к вступительному испытанию.
6. Демонстрационная версия вступительного испытания

1. Пояснительная записка

Программа вступительного испытания (Программа) призвана обеспечить полноценную подготовку поступающих в магистратуру.

Цель вступительного испытания заключается в комплексной проверке компетенций поступающих в магистратуру, определении их готовности освоить выбранную программу подготовки, а также выявлений научных интересов и потенциальных возможностей в сфере будущей научно-исследовательской работы.

Задачи:

- оценка уровня общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций поступающих в магистратуру;
- выявление способности у поступающих в магистратуру проводить самостоятельные научные исследования.
- выявление способности у поступающих в магистратуру вести научные дискуссии,
- делать обобщения и формулировать научные выводы.

Вступительное испытание предусматривает:

1. Оценку базового уровня знаний, достаточного для качественного освоения программ профессиональной подготовки магистра направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
 - 1.1. Оценка уровня знаний фундаментальных проблем теории и методики общественного здравоохранения
 - 1.2. Выявление знаний принципов основных методических подходов к проведению научных исследований по направлению 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
 - 1.3. Оценка знаний абитуриента по основным этапам истории формирования и развития адаптивной физической культуры как науки, знаний ведущих и отечественных и зарубежных ученых и их роли в решении фундаментальных проблем теории и методики адаптивной физической культуры.

2. Содержание программы по основным разделам

Тема 1. Исторические аспекты, основные понятия и термины адаптивной физической культуры

Понятия «культура», «физическая культура», «оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Определения «инвалид», «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «лица с отклонениями в состоянии здоровья», «образ жизни», «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция».

Предмет, цель, задачи, содержание оздоровительная и адаптивной физической культуры. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи - традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Роль и место оздоровительная и адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Исторический анализ развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в образовании, игровой и досуговой деятельности инвалидов, как средства профессиональной реабилитации в нашей стране.

Тема 2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики

Оздоровительная и адаптивная физическая культура как интегративная наука. Связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось виды адаптивной физической культуры, вторая ось — виды заболевания (инвалидности), третья — возрастные периоды жизни человека).

Оздоровительная и адаптивная физическая культура как учебная дисциплина. Отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и социально-практической деятельности.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура как сфера социальной практики. Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (предоставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к принятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самоценностью).

Характеристика объекта педагогической деятельности в АФК. Требования к профессиональной деятельности в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Основные объекты будущей

профессиональной деятельности специалистов по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Тема 3. Функции адаптивной физической культуры Понятие «функция АФК», четыре группы функций.

Реабилитационные функции (коррекционная, компенсаторная, профилактическая).

Педагогические функции (образовательная, воспитательная, профессионально подготовительная).

Функции физического воспитания и спорта (развивающая, соревновательная, рекреативная, гедонистическая, творческая).

Социальные функции (гуманистическая, социализирующая, интегративная).

Тема 4. Основные компоненты (виды) оздоровительной и адаптивной физической культуры

Критерии для выделения основных видов адаптивной физической культуры — естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни.

Основные виды оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей личности с отклонениями в состоянии здоровья в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств.

Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности.

Адаптивный спорт — как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения к спортивной культуре,

освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта.

Адаптивная физическая реабилитация — как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) за счёт освоения им естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучения его умениям использовать соответствующие комплексы упражнений, закаливающие и термические процедуры, и другие средства АФК.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры — виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и др.

Экстремальные виды двигательной активности виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных видов двигательной деятельности.

Тема 5. Средства адаптивной физической культуры

Физическое упражнение основное средство адаптивной физической культуры. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре.

Дополнительные средства. Специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Средства вербального (речевого) воздействия. Идеомоторные и психорегулирующие упражнения. Средства обеспечения наглядности. Технические средства и тренажеры.

Тема 6. Методы адаптивной физической культуры

Краткая характеристика методов обучения. Методы стимулирования учебной деятельности. Методы контроля и самоконтроля в обучении.

Метод - как способ, путь достижения поставленной цели; методический прием как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения,

воспитания, оздоровления. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре (методы организации учебной деятельности, стимулирования, контроля и самоконтроля учебной деятельности). Методы развития физических качеств и способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Методы воспитания. Методы формирования нравственного сознания. Группа методов формирования нравственного поведения. Методы регулирования, корректирования и стимулирования поведения и деятельности.

Методы развития физических качеств и способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидротерапия (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет, образ) и др.

Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивномедицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.); игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др.

Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Тема 7. Формы организации занятий в оздоровительной и адаптивной физической культуре

Урочные формы. Неурочные формы.

Характеристика урочных и внеурочных форм занятий. Теоретические, практические и инструкторско-методические уроки. Домашние задания.

Тема 8. Принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры

Законы и закономерности дидактики, лежащие в основе принципов оздоровительной и адаптивной физической культуры. Реабилитационные, педагогические, физического воспитания и спорта, социальные принципы АФК.

Реабилитационные принципы. Принцип ранней диагностики и компетентной помощи. Принцип коррекционно-компенсирующей направленности работы в адаптивной физической культуре. Принцип учета генетического кода в развитии ребенка. Принцип ориентации на зоны актуального и ближайшего развития. Принцип учета сенситивных и других периодов развития.

Педагогические принципы. Общеметодические принципы. Принцип научности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прочности.

Принципы воспитания. Принцип оказания воспитательных воздействий с опорой на положительное.

Принципы физического воспитания и спорта:. Принцип непрерывности и системности. Принцип прогрессирования воздействий. Принцип цикличности. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. Принцип единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами. Социальные принципы.

Тема 9. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре Особенности действий, используемых в АФК.

Структура процесса обучения действиям и особенности содержания его этапов.

Определяющие черты методики обучения действиям в адаптивной физической культуре.

Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации). Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому

процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Л. Гальперин), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко), концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов), теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результирующей отработки действия). Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения; этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия; этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий; этап совершенствования освоенного действия. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорноперцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

Тема 10. Воспитание личности в процессе занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой

Личностно-ориентированная гуманистическая аксиологическая концепция отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Воспитание волевых качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Целеустремленность. Самообладание.

Морально-нравственное воспитание занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Общечеловеческие ценности. Идеалы и ценности всестороннего (гармоничного) развития личности

человека. Идеалы и ценности гражданственности, патриотизма и российской идентичности. Олимпийские идеалы и ценности и базирующиеся на них концепции паралимпизма, сурдлимпизма и Специальной Олимпиады.

Реализация принципов воспитания личности в процессе адаптивной физической культуры (принцип общественно-ценной целевой направленности; принцип связи содержания и организации воспитательного процесса с жизнью, трудом, досугом; принцип единства требований со стороны всех, участвующих в воспитании; принцип комплексного подхода и формированию личности; принцип воспитания в коллективе и через коллектив; принцип уважения к личности в сочетании с требовательностью; принцип опоры на положительное; принцип дифференцированного подхода). Методы формирования нравственного сознания и практического приучения (наглядный пример, методы убеждения; одобрения, похвала и осуждение, порицание, неодобрение; поощрение и наказание), Умственное (интеллектуальное), нравственное, эстетическое, трудовое, волевое, экологическое и другие виды воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой. Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с учителями (преподавателями) по другим учебным дисциплинам, врачами и психологами образовательных учреждений. Воспитание самостоятельности и независимости.

Тема 11. Развитие физических способностей в оздоровительной и адаптивной физической культуре

Терминологические уточнения. Автономные физические упражнения. Упражнения для мышц пальцев и кисти. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Технологии императивного развития физических способностей.

Средства и методы развития физических способностей у лиц, использующих технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя.

Основные закономерности развития физических способностей (движение — ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей). Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических

воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых — как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида. Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений.

Тема. 12. Организационно-управленческая структура оздоровительной и адаптивной физической культуры

Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защитой инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране и за рубежом.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).

Тема 13. Организация и содержание адаптивного физического воспитания

Организация и содержание адаптивного физического воспитания в системе специального образования.

Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования.

Отличительные черты адаптивного физического воспитания.
Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания.
Конкретизация функций и принципов адаптивного физического воспитания.

Главная цель адаптивного физического воспитания - максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

Задачи адаптивного физического воспитания: коррекция основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и др.) 2) коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; 3) компенсация утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья; 4) профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; 5) обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей и др.

Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 видов. Характеристика структуры и содержания государственных и авторских программ по адаптивному физическому воспитанию.

Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях, (дошкольных, школьных, средних и высших) с контингентом, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Тема 14. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию.

Преимущественная направленность содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию. Характеристика содержания занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию. Занятия с детьми 1-го года жизни. Занятия по адаптивному физическому воспитанию дошкольников и школьников. Занятия по адаптивному физическому воспитанию в вузах. Адаптивное физическое воспитание с лицами пожилого возраста. Формы организации занятий адаптивным физическим воспитанием с лицами пожилого возраста. Программная и нормативная основы адаптивного физического спорта.

Тема 15. Управление качеством образования и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся.

Отличительные черты методики развития физических способностей.

Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в развитии; роль и место специалиста по адаптивной физической культуре в этой команде. Управление качеством образования по адаптивному физическому воспитанию, Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с врачами и медицинскими работниками; психологами, тифло-, сурдо-, олигофренопедагогами, логопедами, специальными психологами; социальными работниками и учителями (преподавателями) по другим предметам. Работа с родителями детей-инвалидов, учащихся и студентов, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях и специализированных вузах..

Привлечение материала из других предметов и реализация межпредметных связей на занятиях по адаптивному физическому воспитанию.

Тема 16. Адаптивный спорт

Организация адаптивного спорта в Российской Федерации и за рубежом. Организация адаптивного спорта в России. Ветвь государственных органов, структур, учреждений и организация управления адаптивным спортом в России. Ветвь негосударственных и общественных организаций, структур органов управления адаптивным спортом.

Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Организация адаптивного спорта в рамках мирового паралимпийского движения. Организация адаптивного спорта в рамках сурдлимпийского и специального олимпийского движений в мировом сообществе.

Адаптивный спорт: структура и содержание. Отличительные черты адаптивного спорта, конкретизация его целей и задач. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте. Традиционная модель соревновательной деятельности. Нетрадиционная модель соревнований Специальной Олимпиады.

Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Основные понятия и принципы классификации лиц, занимающихся адаптивным спортом. Виды классификаций. Допустимые типы поражений в Паралимпийском спорте. Система организации и проведения классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Основные группы лиц, занимающихся адаптивным спортом (классификация спортсменов).

Паралимпийское движение — основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка главное звено паралимпийских видов спорта. Факторы, определяющие ведущее положение паралимпийского движения в мире. Цели и задачи спортивной тренировки в паралимпийском

движении. Виды подготовки спортсменов паралимпийцев. Построение спортивной тренировки спортсменов.

Специальное олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление развития адаптивного спорта. Основополагающие философские аспекты специального олимпийского движения. Основная программа Специальной Олимпиады — организация тренировок и соревнований лиц с интеллектуальными нарушениями. Система и порядок разделения на дивизионы. Индивидуальные и командные виды спорта. Выравнивание результатов соревнований. Обязанности участника, тренера и менеджера соревнований. Программа «Объединенный спорт» (общие положения). Программа «Специальная Олимпиада» присоединитесь!» (общие положения). Программа тренировки двигательной активности лиц с тяжелыми умственными поражениями. Параолимпийская программа лиц с интеллектуальными нарушениями как высший этап развития Специальной Олимпиады.

Допинг-контроль и антидопинговое обеспечение адаптивного спорта.

Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

Адаптивный спорт - социальный феномен, интегрирующий лечебное рекреационное и спортивное направления физической культуры.

Адаптивный спорт как путь к повышению уровня качества жизни инвалидов и приобщения их к здоровому стилю жизнедеятельности. Главная цель адаптивного спорта социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение качества жизни путем участия в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта.

Основные задачи адаптивного спорта: 1) достижение максимального (рекордного) результата в конкретном виде адаптивного спорта; 2) овладение высоким уровнем спортивного мастерства, формирование спортивной культуры инвалидов, приобщение их к историческому опыту в данной сфере; 3) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры; 4) освоение новых социальных ролей и функций, расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности; 5) повышение уровня качества их жизни и др.

Адаптивный спорт как путь преодоления психологических комплексов; овладения ценностями физической культуры; вхождения в социум (выход из замкнутого пространства лечебных учреждений и мест проживания), адаптации к нему и «завоевания» социального пространства; познания себя и мира; полноценного общения. Участие в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности - как модель реализации здорового образа жизни.

Философия и особенности трех основных направлений организации и развития адаптивного спорта в мировом сообществе. Параолимпийское,

Специальное Олимпийское и Олимпийское движение глухих - три основных направления развития адаптивного спорта. Общественные организации, занимающиеся управлением адаптивным спортом в России и за рубежом, в рамках выделенных основных направлений (Международный и Национальный Параолимпийские комитеты, «Спешиал Олимпикс Интернэшнл» и Специальная Олимпиада России и др.).

Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев (максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести, уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, одновременное участие в соревнованиях по спортивным играм инвалидов с различной степенью поражений, переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера и др.), процедуры и порядок проведения классификаций. Классификация спортсменов по классам в рамках конкретных нозологических профилей.

Основные паралимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр. Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп.

Цель, принципы, содержание игр Специальной Олимпиады (СО) для лиц с нарушением интеллекта. Виды спорта, применяемые в СО, Правило формирования «дивизионов» важнейшее условие реализации философии игр Специальной Олимпиады.

Организационно-методические основы программы Специального Олимпийского комитета (СОК) Санкт-Петербурга - как пример реализации идей и философии Специального Олимпийского движения.

Сурдлимпийский спорт, сходство и различия со спортом здоровых людей. Всемирные Олимпийские игры глухих («Тихие игры») как пример крупнейших соревнований для инвалидов данной нозологической группы.

Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

Награждение участвующих в соревнованиях. Требования к этой церемонии. Клятва специальных спортсменов, символы Специального Олимпийского движения.

Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности. Координация деятельности государственных органов управления физической культурой, образованием, социальным обеспечением важнейшее условие развития адаптивного спорта. Служба адаптивной физической культуры и спорта. Учреждения адаптивной физической культуры и спорта (детско-юношеские спортивные школы инвалидов) основная государственная структура, организующая занятия адаптивным спортом.

Организация врачебного контроля за занимающимися адаптивным спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры и их взаимодействие с учреждениями адаптивной физической культуры и спорта.

Тема 17. Адаптивная двигательная рекреация. Организация адаптивной двигательной рекреации

Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов.

Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.

Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения.

Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.

Отличительные черты средств и методов некоторых видов адаптивной двигательной рекреации. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Формы организации туристских мероприятий. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации. Составление маршрутов для ориентирования по тропам. Водные виды адаптивной двигательной рекреации. Классификация водных видов адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Радиальный баскетбол. Бочче. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. Танцы на инвалидных колясках. Художественная гимнастика на инвалидных колясках. Спартанская программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными. Другие виды двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности.

Тема 18. Организация креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности

Конкретизация целей и задач креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности, их ведущих функций и принципов.

Отличительные черты креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов адаптивной двигательной активности.

Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.

Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.

Ответственность администрации и руководителей. Ответственность тренерского преподавательского и инструкторского состава. Ответственность самих занимающихся.

Тема 19. Организация физической реабилитации

Понятие о реабилитации. Понятие о физической реабилитации. Принципы физической реабилитации. Средства физической реабилитации. Составление реабилитационных программ.

Общая характеристика средств физической реабилитации.

3. Организация физической реабилитации (ЛФК и физических методов лечения) в стационарных лечебных учреждениях. Лечебная физическая культура в амбулаторных учреждениях. ЛФК в системе специального (коррекционного) образования. ЛФК — как непременное условие нормального жизнеобеспечения инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. ЛФК - первая ступень на пути к адаптивному спорту, комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и, особенно, инвалидов.

3.Структура и порядок проведения вступительного испытания

Вступительные испытания проводятся на русском языке.

Организация проводит вступительные испытания очно и (или) с использованием дистанционных технологий (при условии идентификации поступающих при сдаче ими вступительных испытаний).

Вступительное испытание проводится в соответствии с утвержденным расписанием.

Подготовка и проведение вступительного испытания осуществляется экзаменационной комиссией, назначенной приказом ректора Университета.

Вступительное испытание проводится в форме теста.

Пример тестов для вступительного испытания см. в разделе 6 данной программы. Вариант теста для групп (потока) выдается председателю экзаменационной комиссии в день проведения испытания.

Продолжительность вступительного испытания 2 академических часа (90 мин.).

Особенности проведения вступительного испытания для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлены правилами приема ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех».

На вступительное испытание поступающий должен прибыть с документом, удостоверяющим личность.

Работы поступающих оформляются на листах, выдаваемых экзаменационной комиссией (необходимое количество листов предоставляется экзаменационной комиссией). Возможно заполнение электронных бланков тестовых заданий.

На вступительном испытании ЗАПРЕЩЕНО использование справочной литературы и мобильных средств связи. Поступающему разрешается иметь при себе ручку с пастой синего цвета.

В случае, если кандидат не наберет минимального количества баллов, считается, что экзамен он не сдал и в конкурсный список не включается. Пересдача вступительного испытания с целью повышения баллов не допускается.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе или в резервный день.

Результаты вступительного испытания объявляются на официальном сайте Университета не позднее третьего рабочего дня после проведения вступительного испытания.

По результатам вступительного испытания, проводимого Университетом самостоятельно, поступающий имеет право подать в организацию апелляцию о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания.

Правила подачи и рассмотрения апелляций устанавливаются Университетом.

4. Критерии оценивания результатов вступительного испытания.

Шкалирование результатов вступительного испытания

Вступительное испытание, проводимое Университетом самостоятельно, проводится в форме теста.

Тест содержит 38 заданий, соответствующих содержанию программы.

Результаты вступительного испытания в форме тестирования оцениваются по 100-балльной шкале, где максимальный балл – 100, минимальный балл - 30.

За каждое правильное решение с 1 по 35 задание включительно начисляется по 2 (два) балла, за 36-38 задание – по 10 (десять) баллов.

По результатам вступительного испытания определяются баллы:

30 — 100 баллов — удовлетворительные результаты вступительного испытания.

0 — 29 баллов — неудовлетворительные результаты вступительного испытания.

5. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие [Текст под общ. ред. проф. СП. Евсеева. — М: Советский спорт, 2014.-298 с.
2. Брискин О.А., Евсеев С.П., А.В. Передерий А.В. Адаптивный спорт -М.: Советский спорт, 2010.-316 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/ СП. Евсеев. — М.: Спорт, 2016. — 616с.: ил.
4. Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие/ ОЭ. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. ПО. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2015 . — 117с.
5. Марченко О.К. Основы физической реабилитации: учебник для студентов и преподавателей высших учебных заведений спортивного и медицинского профиля, специалистов в области лечебной физической культуры и реабилитации. — Киев: Олимпийская литература, 2012. — 528 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. С.П. Евсеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2007. — 291 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник для высших учебных заведений: в 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С.П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2009. - 447 с, : ил.
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие для студ. высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2007. - 295 с.
9. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители ОЭ. Евсеева, СП. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013.- 388 с.
10. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под ред. С.П. Евсеева. — М.: Человек, 2016. — 384 с.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник] Под общей ред. Л.В. Шапковой. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2009.-608 с.
12. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здравья» (Адаптивная физическая культура) / под общей ред. проф. С.Н. Попова. — Изд. 3-е, переработ. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 608 с.

13. Журнал «Адаптивная физическая культура» (все издания).

6. Демонстрационная версия вступительного испытания

Тема 4.	1. Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья.	а. Самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации. б. Его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении. в. Риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.
Тема 5.	1. Что не относится к основным средствам оздоровительной и адаптивной физической культуры	а. физические упражнения б. физиотерапия в. гигиенические факторы

Тема 1.	Какова цель оздоровительной и адаптивной физической культуры:	а. восстановление нарушений функций организма б. компенсация социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов в. социализация и ресоциализация личности инвалида
Тема 18.	1. Самыми главными функциями креативных (художественно-музыкальных) телесноориентированных видов оздоровительной и адаптивной физической культуры...	а. эстетическая, педагогическая, гуманистическая, профилактическая. б. зрелищная, воспитательная, компенсаторная, рекреационно-восстановительная. в. творческая развивающая, воспитательная, личностно-ориентационная.
Тема 2.	1. На стыке каких областей знаний было создано направление «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»:	а. лечебная физическая культура, спорт, реабилитация б. медицина, ЛФК, реабилитация в. медицина, коррекционная педагогика, физическая культура

Разработчик:

Доктор педагогических
наук, профессор,
заведующий кафедрой
адаптивной физической
культуры

Лагусев Ю.М.

**Заведующий кафедрой
адаптивной физической
культуры: доктор
педагогических наук,
профессор**

Лагусев Ю.М.

**Декан факультета
общественного здоровья и
здравоохранения: кандидат
медицинских наук, доцент**

Салагай О.О.